



Wildlachs auf Spinatsalat

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Wildlachsfilets »

100 g Baby Spinat

1 rote Zwiebel(n)

1 Mini-Salatgurke(n)

30 g Pinienkerne

3 EL Essig

4-5 EL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Die Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Den Spinat waschen und putzen. Anschließend die Zwiebel und Gurke in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten.
4. Aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.
5. Den Spinat, die Gurke und die Zwiebeln mit dem Dressing anmachen.
6. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun braten.
7. Zuletzt den Salat auf Tellern verteilen und die Lachsfilets darauf anrichten. Mit Pinienkernen und frischer Kresse bestreuen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr
durcherhitzen!